

## 1. 自覺 Focusing 練習與邪靈扯上關係

文中張逸萍指控香港拉法基金會的教導的自覺 Focusing 練習與邪靈扯上關係：

張博士說：「難怪他們的退修營介紹頁也表示：『自覺練習中要注意任何邪靈的干擾，並要做醒，尋求引證及辨別！』若如此，為什麼拉法退修營介紹還要加一句：『以上所採用的技巧都是合附聖經真理，絕對與任何邪靈無關！』耐人尋味！」<sup>1</sup>

基於坊間很多人對自覺練習不瞭解，容易道聽途說，以為與靈界有關，分不清那些是邪靈、那些是自己身體的反應，所以拉法特意提醒和教導學員如何分辨邪靈的干擾，並要做醒，尋求引證及辨別！這正反映拉法高度意識撒但對心靈受傷者的攻擊，提醒學員要注意及分辨邪靈的影響，更加不會容讓有任何與邪靈有關的活動。有趣地張博士將拉法注意邪靈的提醒，相等於活動就與邪靈扯關係！奇怪的是這種提醒又怎會被張博士理解為拉法的活動與邪靈有關？令人費解！

## 2. 自覺是神秘過程

文中張博士翻譯的是瑪麗蓮·佛格森 (Marylyn Ferguson) 為聚焦心理: 生命自覺之道寫的書序：「『自覺』在一個比人的感覺更深一層的地方發生。你會發現身體可以感覺得到的『陰暗地帶』，你可以進入和開啟。」<sup>2</sup>

張逸萍引用此序帶出自覺是神秘過程。其實原文並不是這個意思，可能張博士個人對原文翻譯的問題，以下是正確的中文書譯本：「聚焦(自覺)發生在我們的心靈深處，利用更深層更智慧的自我的信息。如果能按照正確的步驟，一般在半分鐘左右——體會的轉化或身體輕鬆感就會出現。」<sup>3</sup>

張博士繼續指出簡德林也「承認這是一個神秘的過程。不僅對初學者如此，對那些研究多年的人亦然。」又說：「『意感』不是一般的思想、感覺、察覺，根本是神秘的，甚至心理治療員也都如此認定。」<sup>4</sup>

同樣張博士只是引用簡德林一部份的話，全文應是：「這個過程的確是神秘的，不僅對於那些第一次體會體驗聚焦（自覺）的人，對我們這些學過很多年的人來說也是一樣的。我們人類仍對自己的思維和身體的轉變過程知之甚少。」<sup>5</sup>所以，導致神秘的原因，不是靈界的奧秘，而是因為人對自己的思維和身體的轉變過程知之甚少，導至好像感到神秘！

甚至張博士引用心理治療員認為的話也是不正確的，真實的全文是：「以下也許是你經常碰到的困難：如何去接觸你的體會(意感)，或者類似這樣的體會(意感)出現時，你是否能準確地察覺出來。這些體會(意感)在我們的言語中是沒有完成的、與之相對應的詞語，所以很難描述。因此，現在大多數人都不能很好地理解它。體會(意感)也不

是那些在社會生活中，只有通過明顯的結果才能被我們所察覺到的思維、情緒和感覺。某些心理治療師甚至僅僅將體會(意感)當作一種神秘的東西來看待，但最近的研究發現：我們是可以去研究並運用人們的體會(意感)。」<sup>6</sup>

所以，簡德林的意思是說某些心理治療師如一般人一樣，能未準確地察覺意感，因此把意感當作一種神秘的東西，其實不是所有心理治療師如此認為，意感並不是神神秘秘，是可以被研究及被運用的。這才是簡德林真正的意思，似乎張博士有困難明白書中的真正涵意！

### 3. 意感就是召喚一個生動影像… 要求感覺的影像形成

由於張博士形容自覺是一個神秘過程，因此，不是每天都發生的自然心理現象，於是引伸如何尋找意感？

張博士形容簡德林的建議使用影像 (imagery)：「*想象你的臥室，你的床在哪兒。你怎樣從你的床走到房門去？召喚一個生動影像呈現於腦海。在你裏面，要求感覺的影像形成，等待它突然的出現。*」<sup>7</sup>

「*召喚一個生動影像… 要求感覺的影像形成*」是張博士個人對原文翻譯，正確的中文書譯本是：「當你僵在哪兒時，可以用另一個方法來獲得身體轉化，那就是形成意象。大多數人有着豐富的想像力，但也有人沒有。每個人都可以形成一個來自日常生活的意象，即使是真像眼睛。你可以嘗試着這樣做：現在想着你睡覺的房間，你的床在哪兒，你是如何從床邊走到你的門口的。…即使在你閱讀的時候你也能想像出一幅清晰可見的意象。在內心中，你同樣也可以形成一種情緒的意象。等着，直到他突然來臨。這個異象會表達出一種體會(意感)。比如，你可能看見一片森林，一個圖形，一場暴風雨，一堵牆，你正在奔跑。…當你有了一個意象之後，去體驗它給你帶來的感覺。通常只有意象也將發生轉化。無論有沒有轉化，你都問自己：這個意象此時給我帶來什麼樣的感受？也許這將會給你一個新的開始。」<sup>8</sup>

簡德林真正的涵意是：當人僵凍的時候，可以嘗試等候一個從內而發的意象，也並非每一個人都會有，而意象本身也並非甚麼奇異的影象，可以是生活的一部分，最重要是明白每一個意象有一特別的涵意或感受，儘量去了解及明白，可能給僵凍一個新的開始！

張博士將簡德林的意思扭曲成為：「*召喚一個生動影像… 要求感覺的影像形成*」，然後結論簡德林所建議的不過是冥想的變化方式之一——觀想 (visualization, 或作觀照)，然後更引用新紀元靈媒交上的鬼靈拉撒烈 (Lazaris) 教導去：「*讓你的想像力召喚一些對你有意義的影像*」<sup>9</sup>於是張博士很高興去總結：「真相大白了！『自覺』不過是冥想！」張博士這種研究學術的手法耐人尋味：首先錯誤地用自己的意思翻譯原文，然後將錯誤的用字與靈媒的教導的類似的字作出聯想，然後結論自覺就是冥想！

### 4. 自覺就是冥想的引證

張博士繼續她的聯想的方式，指出簡德林教導的集中精神的練習：安靜，放鬆，把注意力集中在胃部或胸部，與一些冥想、氣功、佛教觀想的例子相似，最後結論：「『自覺』不過是後現代的冥想法，錯不到哪裏去。」<sup>10</sup>

最奇怪的是張博士很清楚說明：「新紀元運動有各種不同的冥想技術變化和名字，但是它們都依循一個一貫的模式」<sup>11</sup>：

- (1) 身體松弛；
- (2) 集中精神去想像一幅圖畫或自己身體的一部分。專心留意自己的呼吸，或凝神于某一件東西，有時也會利用重複背誦一句很短的咒語 (mantra) ；
- (3) 所有技術不外乎使感覺器官疲倦，於是頭腦停頓；
- (4) 最後，進入變異意識狀態。

張博士當然清楚知道簡德林的整本書的內容，從未叫讀者「重複背誦…使感覺器官疲倦…頭腦停頓…進入變異意識狀態」，既然只是集中精神的練習：安靜，放鬆，把注意力集中在胃部或胸部，那又如何構成冥想？

## 5. 自覺和冥想只在程度上，最終沒有什麼分別

張博士指出簡德林 (Gendlin, E.T.) 的書《聚焦心理:生命自覺之道》介紹中有:「聚焦之道，現代都市人實現減壓與自我管理的冥想性的道路；……。」<sup>12</sup>她引用的參考文獻只是一個網上書店的網址，但是這個網址伺服器已經錯誤，這句說話已經無法查考核實！張博士往往引用的資料作為參考文獻非常不專業！也不容易再查考！<sup>13</sup>

張博士認為由於冥想的人可以使用自覺，就等於說：「『自覺』和冥想的的不同，似乎只在程度上。雖然如此，最終沒有什麼分別。」<sup>14</sup>其實張博士當然很清楚冥想的四步驟，自覺只是停留在第一步:身體松弛；而冥想是要完成四的步驟，最後進入變異意識狀態，那二者差別是很大的，張博士應該是比我們更清楚這二者的差別很大，還是她沒有細緻分析，我們未能知道，最後她仍然堅持地說：「總而言之…『自覺』就是冥想。」<sup>15</sup>實在令人費解！似乎張博士在她心中已經主觀地認為「『自覺』就是冥想」，而她一直找不同證據去證明她是對的！任何相違背她的論點，都可能被扭曲。

## 6. 意感是自覺者之外的一個獨立意志的個體

張博士繼續問——這個『意感』是什麼？她引用簡德林：「『意感』自己會攪動，一個答案會在攪動中出現。」…「『自覺』程序可把你帶到『它』那裏，但『它』必須回答。當『它回答……』」…「你一旦接觸『意感』……不要限制什麼從『它』而來。無論是字、圖畫、身體感覺，只要是從『意感』來的，讓它來。」…「你不必相信、同意『意感』所講的，也不必按照它採取行動。你只需要接收它。……容許它講話……」<sup>16</sup>

於是張博士形容這『意感』似乎是練習『自覺』者之外的一個有獨立意志的個體，這個問題又是張博士個人對原文翻譯的問題，以下是正確的中文書譯本：「一旦你能清楚強烈地感受到體會(意感)，你就可以放開束縛。不要刻意地約束來自體會(意感)的東

西。讓所有來自體會(意感)的體驗都呈現出來：詞語、圖像、生理感覺，無論是什麼只要是來自你的體會(意感)。」<sup>17</sup>所以原文並非如張博士說『意感』自己會攪動，只是張博士的翻譯，其實是指意感會自然的呈現。

「以上其中的任何一個過程將可能幫助你找到它，但是它必須有所回應。當它有回應了，就會喚起你的記憶，你想說的話又將再次浮現於你的腦海，心理性的輕鬆感告訴你丟失的記憶又找到了。但是此時，你仍然沒有以言語的形式表達出來。」<sup>18</sup>原文的意思並非如張博士說『它』是一個獨立意志的個體，其實『它』就是意感，當你找到你身體的意感，這個意感是會帶給你一個訊息，甚至令你回想起一個過去的記憶。

簡德林繼續解釋：「關於你的體會（意感）現在所陳述的，你可以不相信、不同意或是不照去做。你唯一需要做的就是接納。你將很快深刻體會到，一旦你接納了轉化帶來的一切，還會有其他。你的身體接下來要傳遞給你的將會和之前的大不一樣，所以現在請接受任何它需要首先告訴你的信息。」<sup>19</sup>其實意感的出現只是想帶出訊息，這意感並不是張博士形容「意感毛骨聳然？到底『意感』是何方神聖？」

意感就是：「大多數人的身體都會受到他們生活中各種不良情緒的影響，身體就變成了生活中各種不快的集中體驗。」<sup>20</sup>意感就是被壓在我們意識下不想接納的訊息！不需要毛骨聳然，是屬於自己的一部分！

### 總結：

整篇文章更加令讀者看得清楚張博士的寫作手法，對於她不熟悉的議題，尤其是心理學，她不斷去尋找任何令她感到不安的議題，她會主動去用文章攻擊對方。在歷年來她所批評論斷基督教的學者或心理學家有數十位之多<sup>21</sup>，但是她的學術手法不嚴謹。正因為她對令她不安的議題不熟悉，於是在這篇文章中我們可以看到：

1. 她慣於用聯想方式將二種不同的東西的相似點相拼，便認為這兩種東西成為相等，因為拉法網頁的提醒注意辨別邪靈，相等於活動就與邪靈扯關係。
2. 有趣的是張博士並不使用簡德林的正確的中文書譯本，用她按自己的意思翻譯原文，卻不在意她的翻譯是錯誤地扭曲作者的原意，而用這些關鍵性錯誤的用字令人以為自覺是神秘過程，又扭曲自覺：「召喚一個生動影像…要求感覺的影像形成」，然後與靈媒的教導的類似的字作出聯想，最後結論自覺就是冥想！作為一個學術研究者，這種的錯誤絕對不應發生，難道張博士真的有困難明白書中的真正涵意？除非這是刻意的手法，有妖言惑眾之嫌！
3. 似乎張博士在她心中已經主觀地認為「『自覺』就是冥想」，而她一直找不同證據去證明自覺是一個神秘過程，形容『意感』是自己會攪動，是一個有獨立意志的個體，其中包括錯誤的翻譯、斷章取義：引用作者部分的句子而令讀者有錯誤的理解，例如：她引用心理治療員的話不正確！任何相違背她的論點，也可以被她扭曲，去支持她的論點。<sup>22</sup>

4. 最後，張博士知道只要她把不熟悉的議題--自覺，能夠與邪靈連上關係，一般讀者、教會都會引發不安的情緒，大家自然就迴避，也不再想拉上關係，也沒有人會真的去研究究竟張博士所寫的自覺內容是否正確：「弟兄弟姐妹們，我不管一個心理學家多有名氣，獲得了多少獎項，如果他教導的技術是冥想類，我會拒絕，也請大家拒絕，因為有可能惹來邪靈干擾，嚴重之極至！」<sup>23</sup>

盼望張博士意識自己對某些學科研究的缺乏，在未經証實的情況下，錯誤地公開攻擊對方，這種的行為與誹謗無別，並且套上一個為維持基督的真理的旗號，而行為上卻遠離聖經的教導，論斷別人，斷章取義，實屬與撒但所做的工無異，傳播錯誤的道理，損害神的事工，基督身體的合一！

(如屬故意，有抹黑，誹謗之嫌。拉法保留一切法律起訴權利)

<sup>1</sup> 張逸萍，格式塔治療法之中的引進新紀元技術

<sup>2</sup> 張逸萍，自覺 (Focusing) 乃後現代式冥

<sup>3</sup> 簡德林著，王一甫譯，《聚焦心理:生命自覺之道》(上海:東方出版中心, 2009) P.V

<sup>4</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>5</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命自覺之道》P.61

<sup>6</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命自覺之道》p.73

<sup>7</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>8</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命自覺之道》p 94

<sup>9</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>10</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>11</sup> 張逸萍「Mindfulness」(正念)就是佛教冥想

<sup>12</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》(<http://www.bookschina.com.tw/4192244/>)

<sup>13</sup> 張逸萍在《格式塔治療法(強調自我當下感受)帶進新紀元技術》引用「加惠心理諮商文教基金會」的公益活動「2016年夏季澄心沙龍」表示:「澄心 Focusing (自覺)係由 Eugene Gendlin 所發現的一種具身化(embodiment)的身心覺察, ……將澄心技巧與正念、冥想結合, 提出六步驟, 進行兩人深感 (felt sense)與語言之間存在的相互作用, ……」這個基金會網址已經再也找不到 2016 年夏季澄心沙龍的活動, 也無法再查考核實!

<sup>14</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>15</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>16</sup> 張逸萍《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

<sup>17</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命自覺之道》p. 91

<sup>18</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命 P65 自覺之道》p. 75

<sup>19</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命自覺之道》p. 54

<sup>20</sup> 簡德林:《聚焦心理:生命自覺之道》P.65

<sup>21</sup> 張逸萍: <http://www.chinesechristiandiscernment.net> 她在個人網頁及其他平台上不斷地去指摘眾多為神服侍的學者, 其中少數包括: Larry crab、歐祥江博士、陳天祥博士、黃維仁博士、黃國棟、余創豪博士、麥道衛(《6A的力量》作者)、蔡昇達、魏書亞、傅士德博士(《屬靈操練禮讚》作者) Arnold Lazarus、Gary Collins、Albert Ellis、Carl Rogers、Maslow、Martin E.P. Seligman、Scott O. Lilienfeld、Steven Jay Lynn、John Ruscio、Barry L. Beyerstein、家庭更新協會邱清泰博士, 余竹君、John Gottman 等等。

<sup>22</sup> 張逸萍質疑偉大的心理學科學怎麼會惹來邪靈? 原來簡德林說:「心理治療是一門藝術、神秘事物, 不是科學。有些人宣稱找到準確的科學技術, 那只不過是宣傳。」《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》

---

簡德林原文:「源於我作為一個心理治療師所接受的專業訓練,我第一個感覺是行不通,這是學不會的。我的培訓經歷告訴我,只有天真的治療師才會試着用言語告訴來訪者心理治療是如何起作用的。心理治療通常被認為是藝術、是神秘、而不是科學。雖然一些團體聲稱他們已經發展了真正的科學技術,但那往往是一些宣傳性的聲稱。無所不能、拍着胸膛保證的治療師只有在電影裏才有。當然,每一個流派的治療師都會有自己的理念和技術,他們也都清楚他們的技術不起作用的時候會感到非常困惑,而且經常會發生。因此沒有一個嚴肅的治療師會聲稱他們能夠用語言來表達資料是怎樣工程的和資料是怎麼在一個人內心發生變化的。只有治療本身才可能教我們如何去做。」《聚焦心理:生命自覺之道》P.5

簡德林其實意思是說心理治療不是只用言語,而必須要去經歷,才能起作用,但是張博士卻引用簡德林的中間一句說話證明心理治療是神秘,所以會惹來邪靈。由此可見張博士如何將相違背她的論點,也可以被她扭曲,去支持她的論點!

<sup>23</sup> 張逸萍 《自覺 (Focusing) 乃後現代式冥想》